Aide Sociale

Se Repérer, Se Protéger, Se Relever, Se Révéler

Article toujours en expansion - n'hésite pas à me contacter pour rajouter des structures.
creation - 04.03.26

Trilogie - Justice Sociale Administrative

- 🛟 **Aide Sociale = comment survivre**
- 📁 Dossier Judiciaire = comment ne pas se faire écraser
- 🏛 Bureaucratie = lecture systémique + aide technique

Personne ne devrait traverser la précarité seul.e.
Des aides existent.
Les connaître, c'est déjà reprendre du pouvoir.

📖 Sommaire

- 🔍 **Conseils Pratiques**
- 🤝 **Contacts :**

1. 🏛 Accès aux Droits & Accompagnement Social
2. 🏡 Logement
3. ⚕ Santé & Soutien Psy
4. 👥 Proches de Malades
5. 💊 Addictions & Réduction des Risques
6. ⚖️ Justice & Droits
7. 🍲 Précarité Alimentaire
8. 💥 Violences & Discriminations

- 🧭 **Guide de Navigation en Système Hostile**
- 🛡 Comment Se Protéger Administrativement
- 👩‍⚖️ Trouver de Bon.es Avocat.es
- 🥼 Trouver de Bon.nes Médecin.es
- ⚠️ Signaux d'Alerte chez un Soignant
- 🚨 Violences Policières

🔎 CONSEILS PRATIQUES

Toujours :

✔ garder copies de tout
✔ demander écrit
✔ noter dates / noms
✔ demander attestation si refus

Les inégalités se creusent.
Dans un système complexe, connaître ses droits devient un acte de protection.

Nous vivons dans une époque où les écarts se creusent.

Les grandes fortunes augmentent plus vite que les revenus du travail.
Le patrimoine se concentre.
Le logement devient un actif financier avant d'être un droit fondamental.

Pendant ce temps :

- Les démarches administratives se complexifient.
- Les services publics s'épuisent.
- Les personnes précaires doivent prouver encore et encore qu'elles "méritent" d'être aidées.

Ce n'est pas un échec individuel.

C'est une structure.

Dans un système où la richesse se capitalise et où la vulnérabilité se bureaucratise,
connaître ses droits devient un acte de protection.

Demander de l'aide n'est pas une faiblesse.
C'est un droit.

Cette page existe pour une chose simple :

👉 Rendre visible ce qui est censé vous protéger.

Savoir c'est Pouvoir →

Pour avoir une Aide Sociale à Domicile 👉 La Bureaucratie

Women-Safe.org

Women Safe & Children est un réseau français d'associations,

reconnu d'intérêt général, spécialisé dans la prise en charge et l'accompagnement interdisciplinaire et gratuit

des femmes, des enfants, des adolescents, victimes de toute forme de violences.

🤝 Contacts

🏛 1. ACCÈS AUX DROITS & ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

🔷 CCAS – Centre Communal d'Action Sociale

Présent dans chaque commune.
Peut aider pour :

- aides financières d'urgence
- domiciliation
- aides alimentaires
- orientation vers assistantes sociales
- accompagnement RSA

👉 Première porte d'entrée en cas de précarité.

🔷 PIMMS Médiation

Point Information Médiation Multi-Services
Aide pour :

- CAF
- CPAM
- EDF / fournisseurs
- démarches administratives numériques

Utile si difficulté avec les démarches en ligne.

🔷 France Services

Guichet public multi-administrations (CAF, impôts, retraite, etc.)

🏠 2. LOGEMENT

🔷 CROUS

Pour étudiants :

- logement
- aides d'urgence
- assistante sociale

🔷 IN'LI (logement intermédiaire)

Pour salariés revenus modestes / classes moyennes.

🔷 Le MAS (Lyon)

Accueil personnes précaires :

- hébergement
- accompagnement social

🔷 Association Au Tambour (Lyon 6)

Accompagnement social / soutien de proximité.

🔷 115 – Hébergement d'urgence

Numéro gratuit 24/7.

🔷 ADIL

Agence Départementale d'Information sur le Logement
Conseils juridiques gratuits propriétaires / locataires.

Important pour conflits locatifs.

🔷 Fondation Abbé Pierre

Accompagnement mal-logement.

⚕ 3. SANTÉ & SOUTIEN PSY

🔷 CMP – Centre Médico-Psychologique

Consultations psychiatriques publiques gratuites.

🔷 CPCT Lyon

Consultations psychanalytiques à tarif réduit.

🔷 CPTS Lyon 9

Coordination de soins.

🔷 Les Psys du Cœur – Lyon

Soutient thérapeutique pour toustes.
Permanence gratuite : Samedi 9h–12h
11 rue Général Plessier 69002 Lyon
06.25.36.89.83
psysducoueurlyon@gmail.com

🔷 Suicide Écoute

📞 01 45 39 40 00
24h/24 – 7j/7

🔷 NightLine (étudiants)

21h–2h30. Gratuit, anonyme.

Tu ne connais personne dans ta fac ou ton école ? Tu souhaites te confier à d'autres étudiant·e·s ? Notre service d'écoute est là pour toi. Parce que toi aussi, comme beaucoup d'étudiant·e·s et de jeunes adultes, tu peux traverser des moments difficiles, notre ligne d'écoute nocturne est là pour t'offrir un soutien gratuit, anonyme et confidentiel. Si tu ressens un petit coup de blues ou que tu as juste besoin de vider ton sac, n'hésite pas à nous contacter : notre service d'écoute est ouvert tous les soirs de 21h00 à 2H30.

🔷 Planning Familial

Droits sexuels & reproductifs
Accès IVG
Information contraception

Accueillir, informer, orienter les personnes et notamment les plus jeunes sur leurs droits sexuels et reproductifs. Vous participez également à la lutte contre la désinformation sur l'avortement, financée par les mouvements anti-choix. Pour protéger le droit à l'avortement, faites un don.

🔷 Gyn&Co

Liste de soignant·es féministes au niveau sexualité.

🔷 Etablissement de Santé

Pour trouver un établissement.

🔷 Déclic Violence

Site d'aide au repérage et à la prise en charge des violences conjugales en médecine générale.

🔷 Contre Les Internements Abusifs

⚠️ au CRPA > Violences Associative

👉 L'AntiPsychiatrie 👉 Médecine

👉 La NeuroDiversité 👉 Hyperesthesie & Handicap

👥 4. PROCHES DE MALADES

🔷 Argos 2001

Soutien proches de personnes bipolaires.

🔷 Advocacy France

Association d'usagers en santé mentale.

🔷 La Maison Perché (Paris)

Lieu d'accueil non médicalisé pour des jeunes connaissant des troubles psychiques. Un espace d'entraide, à taille humaine.

💊 5. ADDICTIONS & RÉDUCTION DES RISQUES

🔷 Drogues Info Service

0800 23 13 13

🔷 CAARUD

Centres d'accueil et réduction des risques.

🔷 SAFE – Réduction des Risques à Distance

Envoi gratuit de matériel directement chez toi.

🔷 Techno+

Prévention en milieu festif. Technoplus.org/trouver-une-asso

🔷 PsychonauteWiki

Base de données réduction des risques (EN). L'objectif est de construire des connaissances sur les enthéogènes et leurs usages ainsi que les experiences de conscience modifiée dans une optique de réduction des risques (en anglais, à traduire avec l'add-on google - la page psychowiki est l'équivalent français en moins complet).

👉 Bases d'Addictologie

⚖️ 6. JUSTICE & DROITS

🔷 Maison de la Justice

Consultations juridiques gratuites.

🔷 Bureau des Victimes (au Tribunal)

Consultations juridiques gratuites.

🔷 Aide Juridictionnelle

Prise en charge avocat selon ressources.

🔷 CIDFF

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles.

🔷 Défenseur des Droits

Discriminations / services publics.

🔷 Droit en Schémas

Vulgarisation juridique.

👉 Justice & ImPunité 👉 Dossier Judiciaire

💰 7. AIDES FINANCIÈRES

🔷 CAF

- RSA
- APL
- AAH
- Prime d'activité

🔷 MDPH

Reconnaissance handicap
AAH
RQTH

🔷 CPAM

Indemnités journalières
ALD

🔷 Fonds de Solidarité Logement (FSL)

Aide pour :

- loyers impayés
- caution
- énergie

Prime d'Emploi / Cheque Energie /

👉 L'Argent

🍲 8. PRECARITE ALIMENTAIRE

🔷 Restos du Cœur

🔷 Secours Populaire

🔷 Secours Catholique

🔷 Banques Alimentaires

👉 Alimentation

🛑 9. VIOLENCES & DISCRIMINATIONS

📞 3919 – Violences Femmes Info
📞 17 – Urgence
📞 114 – SMS urgence (personnes sourdes)

🔷 Le Défenseur des Droits

🔷 SOS Racisme

🔷 SOS Homophobie

🔷 Trans Inter Action

🔷 Déclic Violence : site d'aide au repérage et à la prise en charge des violences conjugals en médecine générale

🔷 Licra.org - assistance juridique 01.45.08.08.08 juridique@licra.org

🔷 La Maison des Lanceurs d'Alerte : fournit un soutien juridique, psychologique, médiatique, financier et social aux lanceur·ses d'alerte, tout en luttant pour l'amélioration de leurs droits.

Un lanceur d'alerte, c'est quoi ? (définition, aide, lexique, tuto, explication)
Partager
info net
LEXIQUES
UN LANCEUR D'ALERTE
C'EST QUOI ?
Regarder sur YouTube

👉 Ressources Violence - Article Dédié

Guide de Navigation

en Système Hostile

(ou : Comment survivre administrativement sans perdre sa dignité)

Un système devient hostile lorsque :

- il exige des preuves disproportionnées,
- il doute par défaut de la parole vulnérable,
- il protège ses procédures plus que les personnes,
- il fatigue avant d'écouter.

Ce guide ne vise pas à attaquer les institutions.
Il vise à protéger celles et ceux qui les traversent.

🔍 I. Comprendre le Terrain

1. L'Administration protège d'abord la Procédure

Les agents ne sont pas vos ennemis.
Mais ils protègent :

- leur responsabilité,
- leur hiérarchie,
- le cadre légal,
- la traçabilité.

Si votre dossier menace leur sécurité procédurale, ils se referment.

👉 Conclusion :
Ne jamais attaquer la personne.
Toujours structurer la demande.

2. La charge de la preuve repose souvent sur le plus vulnérable

En matière :

- de violences,
- de handicap,
- de harcèlement,
- de discrimination,

le doute profite souvent à l'accusation inverse.

Ce n'est pas moral.
C'est structurel.

👉 Stratégie : documenter, documenter, documenter.

🕎 II. Les 7 Règles de Survie Administrative

1. Écrire au lieu de Parler

Le téléphone est émotionnel.
L'écrit est stratégique.

2. Centraliser les Preuves

Créer un dossier :

- chronologie
- pièces numérotées
- résumé synthétique

Un dossier clair rassure.

👉 *"**Ce ne sont pas les preuves qui manquent, ce sont les négationnistes qui pullulent.**"*

3. Séparer Emotion & Démonstration

Votre souffrance est légitime.
Mais le système réagit aux faits. Froidement.

Structure type :

- Fait
- Date
- Conséquence
- Pièce jointe

4. Ne pas se Justifier trop longuement

Plus on parle, plus on s'expose.

Rester factuel protège.

5. Anticiper la mauvaise foi sans l'accuser

Formule utile :

> *Afin d'éviter toute incompréhension, je précise…*

Ça protège sans attaquer.

6. Toujours demander le fondement juridique

En cas de refus :

> *Sur quelle base légale s'appuie cette décision ?*

Ça oblige à sortir du flou.

7. Utiliser le temps intelligemment

Le système fatigue.
Mais il respecte la persistance calme.

La constance bat la colère.

👁 III. Reconnaître les Dynamiques de Retournement

Dans les situations de violences ou conflits :

On observe souvent :

- inversion des rôles
- relativisation
- pathologisation
- accusation miroir

Ce n'est pas toujours intentionnel.
Mais c'est fréquent. Ce schéma se nomme DARVO.

👉 Ne pas entrer dans la bataille narrative.
Rester sur les faits objectivables.

🦠 IV. Quand le Système Psychologise

Il arrive que la vulnérabilité soit utilisée pour décrédibiliser :

- "instable"
- "émotionnel"
- "conflictuel"

Stratégie :

Toujours distinguer :

- état de santé
- capacité juridique
- responsabilité pénale

Un trouble n'annule pas une crédibilité.

🐉 V. Comment Garder sa Dignité

1. Ne pas mendier ses droits
2. Ne pas supplier
3. Ne pas humilier l'interlocuteur
4. Ne pas insulter le système

La posture calme et réflexive est la plus déstabilisante pour une structure injuste.

(Oui, c'est plus simple à dire qu'à faire vu comment certaines se font marcher dessus…)

🥵 VI. Quand ça devient trop

Si vous sentez :

- épuisement extrême
- confusion
- isolement
- perte de repères

Priorité :

1. Santé physique
2. Soutien humain
3. Stabilisation
4. Puis procédure

La survie passe avant la victoire.

🚫 VII. Ce que ce Guide n'est Pas

Ce n'est pas :

- un appel à la défiance généralisée
- une incitation à contourner les règles
- une accusation globale

C'est une boîte à outils pour ne pas se faire écraser.

Conclusion

Naviguer ne signifie pas attaquer.
Cela signifie comprendre les courants pour mieux se positionner.

La stratégie protège.
La structure stabilise.
La constance finit par ouvrir.

👉 La Bureaucratie

🛡️ Comment Se Protéger Administrativement

L'administration n'est ni amie ni ennemie.
Elle fonctionne avec des règles.

Et on l'a vu, il peut être très simple pour les gens de nier même avec les preuves en 4K comme au procès Mazan.

Voici les principes fondamentaux de protection :

1️⃣ Toujours Ecrire

- Email > téléphone
- Lettre recommandée si enjeu important
- Demander confirmation écrite

Le téléphone ne laisse pas de trace. Ou alors télécharger une application pour enregistrer vos conversations (types Call Recorder)

2️⃣ Conserver Tout

- Scanner chaque document
- Sauvegarde cloud + disque dur
- Dossier par thème

3️⃣ Noter Systématiquement

- Date
- Heure
- Nom de l'interlocuteur
- Résumé de l'échange

Un carnet administratif peut sauver un dossier.

4️⃣ Ne jamais venir seul·e si situation sensible

Un témoin réduit toujours le risque d'agression qui se fait le plus souvent à deux à l'abris des regards pour protéger leur impunité Demande une présence si tu n'es pas en confiance :

- Ami·e
- Médiateur
- Avocat

La présence d'un tiers change la dynamique.

5️⃣ Demander les bases légales

Si on vous refuse un droit :

> *"Pouvez-vous me préciser le fondement juridique de ce refus ?"*

Beaucoup d'abus s'arrêtent là.

6️⃣ Utiliser les voies de recours

- Recours gracieux
- Recours hiérarchique
- Défenseur des Droits
- Tribunal administratif
- Le Bâtonnier : quand on a un problème avec un avocat, on remonte au batonnier

Un refus n'est pas définitif.

👉 Dossier Judiciaire

👩‍💼 Trouver une Bon.ne Avocat.e

Les associations ne peuvent pas recommander officiellement un nom pour éviter les conflits d'intérêts.

Mais on peut s'orienter intelligemment.

🧭 Comment chercher

1. Regarder la spécialisation exacte
(pénal violences / droit de la famille / droit immobilier / droit du handicap..)
2. Vérifier :
    - années d'expérience
    - publications
    - interventions médiatiques
6. Demander lors du premier rendez-vous :
    - *"Quelle est votre stratégie dans ce type de dossier ?"*
    - *"Comment communiquez-vous avec vos client·es ?"*
    - *"Quelle est votre disponibilité réelle ?"*
10. Observer :
    - écoute-t-il vraiment ?
    - reformule-t-il ?
    - minimise-t-il ?

Un bon avocat ne nie pas la complexité.

🌿 Avocats engagés / féministes

Chercher :

- Barreaux avec commissions violences intrafamiliales
- Réseaux féministes juridiques
- CIDFF (peut orienter indirectement)
- Syndicat des Avocats de France (SAF)
- Collectif féministe contre le viol (orientations possibles)

Tu peux aussi chercher les avocats ayant plaidé des affaires publiques similaires.

👩🏽‍⚕️ Trouver de Bon.nes Médecin.es

C'est encore plus difficile.

Stratégie réaliste :

1️⃣ Regarder les publications du médecin
2️⃣ Voir s'il travaille avec associations
3️⃣ Consulter le site Gyn&Co
4️⃣ Lire les avis mais avec prudence
5️⃣ 👉 **Vérifier la formation en psycho-trauma / Communication Non Violente ‼️⚠️**

⚠️ Signaux d'Alerte chez un Soignant

- Minimise la violence
- Refuse d'écrire des certificats
- Psychologise sans examiner
- Évite la traçabilité écrite

Un bon médecin documente.

Il est structurellement problématique que :

- **Les victimes doivent chercher seules des professionnels compétents.**
- **Les associations ne puissent pas recommander explicitement.**
- **L'accès à un bon défenseur dépende souvent du capital culturel, financier ou relationnel.**

Ce n'est pas une accusation individuelle.
C'est une faille systémique.

Et nommer une faille n'est pas attaquer les personnes.
C'est demander un meilleur fonctionnement collectif.

> Dans un système complexe,
> l'accès aux bons professionnels devient un privilège invisible.
> Cette page vise à réduire cette asymétrie.

🛡️ VIOLENCES JUDICIAIRES

Naviguer quand on est victime et suspect·e à la fois

Il arrive qu'une personne :

- dépose plainte,
- apporte des preuves,
- puis se retrouve visée par des plaintes en retour.

Ce phénomène est connu en criminologie sous différents mécanismes :

- plainte miroir,
- retournement stratégique,
- instrumentalisation procédurale.

⚠️ Ce n'est pas systématique.
Mais ce n'est pas rare.

Cela se nomme les **Proces-Baillons** : de plus en plus d'agresseurs porte plainte contre leurs victimes pour garder leur impunité pour leur faire perdre toujours plus de Vie : du temps, et de l'énergie (alors qu'on sait déjà que les violences font perdre plusieurs années d'esperance de vie aux victimes en plus de toutes les mois / les années qu'elles ont déjà subi.

1️⃣ Comprendre la Logique Judiciaire

La justice ne cherche pas "la vérité morale".
Elle cherche :

- des infractions constituées,
- des éléments matériels,
- des cohérences procédurales.

La cohérence compte plus que l'intensité émotionnelle, lorsqu'elle est réellement reconnue.

2️⃣ Les Pièges Fréquents

- Répondre sous le coup de l'émotion
- Se contredire dans les dates (car à cause de la mémoire traumatique, le temps, c'est compliqué, et qu'ils vont nous le reprocher)
- Ajouter trop d'informations non vérifiables
- Attaquer personnellement l'adversaire

3️⃣ La Posture Stratégique

Structure type en audition :

1. Faits
2. Chronologie
3. Preuves
4. Impact

Rien de plus.

4️⃣ Ce qu'il faut éviter

- Psychologiser l'autre
- Diagnostiquer
- Employer des termes techniques sans base légale
- Multiplier les accusations annexes

L'administration judiciaire aime le "simple".

Si vous avez subi trop de violences, préparez vous car on peut souvent entendre dire que "si tu portes trop plainte, alors ça peut jouer contre toi" : ce qui signifie : si tu t'es fait martyriser, on préfère t'oublier. La politique du Sacrifice et de l'Oubli des Victimes au profit des agresseurs qui restent impunis.

👉 Les filtres procéduraux peuvent produire un sentiment d'abandon.
Comprendre ces filtres permet de mieux se protéger.

👉 *Ici, on explore Comment Le Vivant Transforme l'Expérience en Sens et en Cohérence.*

👉 *La Folie est de Tellement Détester avoir Tort à en Perdre la Raison.*

Je ne suis pas sponsorisée & je refuse les partenariats qui me sont proposés qui ne sont pas vraiment Éthiques.
Je partage juste les bons plans que j'ai chiné depuis 20 ans car je crois fortement à un meilleur demain Ensemble, en se serrant les coudes, en partageant ce genre d'informations. Je fais tout simplement ma part. Alors transitionnons ensemble, pour créer un meilleur demain Uni entre Art & Nature, pour voir le Beau partout autour de Nous.
Au plaisir de Nous voir grandir et s'épanouir. 🌿

Si tu veux me soutenir,
• tu peux me faire un don sur Tipeee (à la manière de wikipedia)
• ou bien partager mon travail : Facebook & Instagram
• ou bien me laisser un avis ici : Avis google.

Si tu as des bons plans à partager ou si tu veux un devis pour une prestation : n'hésite pas à me contacter !
On pourra écrire ensemble ou je pourrai publier ce que tu veux partager :) Ici c'est open edition

Téléchargements gratuits :
• **Ma Liste d'Achat** •
• **Mon Guide Express Complet** •
• Mon support de formation contre le Déni •
• Formations NousToutes •
• Formation Violences & PsychoTrauma Muriel Salmona •
• **Mes Schéma** •
• **Mes Fables** •

• Galerie Charte aMi •

-Mes Réseaux en haut à gauche du site.

Sitemap Agdistys.fr
Sitemap Schémas

Agdistys • Diane Serant © Tous droits réservés 2021
Mon travail est sous licence Creative Commons Attribution
- ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0).
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/